



令和6年4月よていこんだてひょう



【小学校】

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく てんかぶつ	牛 乳	お か す	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの				
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
9	火	ごはん	○	ハヤシソース ★あわせるゼリーフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ ナタデココ アロエ みかんかん パインかん	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	640 17.9 16.7 0.7
10	水	わかめごはん	○	にくだんご 2こ ★ブロッコリーサラダ (ドレッシング) しずいみそのこんさいごまじる	にくだんご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	コーン ごぼう ながねぎ	こめ さといも ゼリー	ごま	674 25.2 19.6 3.5
11	木	シュガーあげパン	○	★シーザーサラダ (ドレッシング) コーンクリームスープ あまなつ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー コーン キャベツ マッシュルーム きゅうり あまなつ たまねぎ	パン さとう こめこ	あぶら	651 19.0 28.9 2.5
12	金	ごはん	○	いかいそかてんぶら (てんつゆ) ★げんきのでるサラダ けんちんじる	いか ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく だいこん キャベツ ほししいたけ きゅうり ごぼう ながねぎ	こめ こむぎ さとう さといも	ごまあぶら あぶら	643 28.8 20.1 2.8
★1ねせいきゅうしよくかいし★											
15	月	ごはん	○	ボークカレー ふくじんづけ おめでとうデザート	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ふくじんづけ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	624 18.4 16.3 2.6
16	火	ごはん	○	ハンバーグ トマトソース ★ごぼうサラダ ABCスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり マッシュルーム	こめ さとう マカロニ	あぶら ごま	664 22.4 23.8 2.7
17	水	むぎごはん	○	てつなべぎょうざ ★パンサンスー マーボーどうふ	ぎょうざ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ マロニー さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	680 27.5 20.4 2.9
18	木	コッパン (ブルーベリージャム)	○	パンブキングラタン ★イタリアンサラダ ボークビーンズシチュー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー グリーンピース アスパラガス トマト かぼちゃ	カリフラワー コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン ジャム じゃがいも	あぶら	660 26.3 23.5 2.7
しよくくのひ											
19	金	ごはん	○	かつおコロッケ (ソース) ★はるキャベツのうめあえ すまし汁 みかんゼリー	かつお とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり うめ ほししいたけ ながねぎ	こめ こむぎ さとう ゼリー	あぶら ごま	656 21.2 19.8 3.0
22	月	振りかえきゅうぎよが 振替休業日									
23	火	むぎごはん	○	コーンシューマイ 2こ チンジャオロースー わかめスープ かむカムこんにやく	シューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん	コーン にんにく しょうが たけのこ たまねぎ えのき ながねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう でんぶん マロニー	あぶら ごまあぶら	649 23.4 17.6 2.8
24	水	ゆかりごはん	○	あじのあげに ★いそかあえ しずいみそのごじる カルてつヨーグルト	あじ だいず とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ゆかり えのき ごぼう だいこん ながねぎ	こめ こむぎ さといも	あぶら	665 30.0 14.5 3.8
25	木	ごはん	○	とりのからあげ 1こ ★カルてつサラダ なめごじる	とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり だいこん なめこ ながねぎ	こめ でんぶん	あぶら	650 31.9 21.0 3.2
26	金	スパゲティ ナポリタン	○	トマトミートオムレツ ★おんやさいサラダ (ドレッシング) ドーナツ	ベーコン ウィンナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ カリフラワー コーン	スパゲティ じゃがいも ドーナツ	あぶら	739 21.7 39.0 3.1
29	月	しょうわ 昭和の日									
30	火	ごはん	○	とりにくのこうみやき ★ごまだれサラダ (ドレッシング) さつまじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり だいこん	こめ さとう さつまいも	ごま あぶら	621 29.1 18.8 2.7

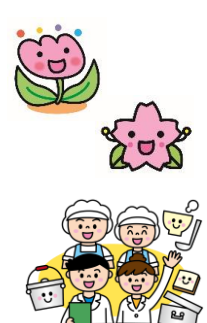
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

	月平均
エネルギー: 650kcal	658
たんぱく質: 21.1~32.5g	24.9
脂質: 14.4~21.7g	21.4
食塩相当量: 2.0g未満	2.7

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



今月の酒々井産

